

# FISIOTERÀPIA POSTCOVID-19

Fent la revisió de Demeco A. i col. s'exposa que els pacients donats d'alta després d'una infecció per COVID-19 poden presentar clínica caracteritzada per mala condició física, dificultat respiratòria després de l'esforç, dèficit de to muscular incloent els músculs respiratoris i de tronc, i fins i tot trastorns psicològics per estrès posttraumàtic (Demeco A, 2020). D'acord amb això, és important detectar a aquests pacients i incloure'ls en un programa de rehabilitació. La rehabilitació pot tenir un paper molt important en la restauració de la funció i millora de la discapacitat a conseqüència de la COVID-19 (Wang TJ, 2020). Segons Demeco A. i col., un gran nombre de pacients necessitaran rehabilitació ambulatoria i domiciliària (Demeco A, 2020).

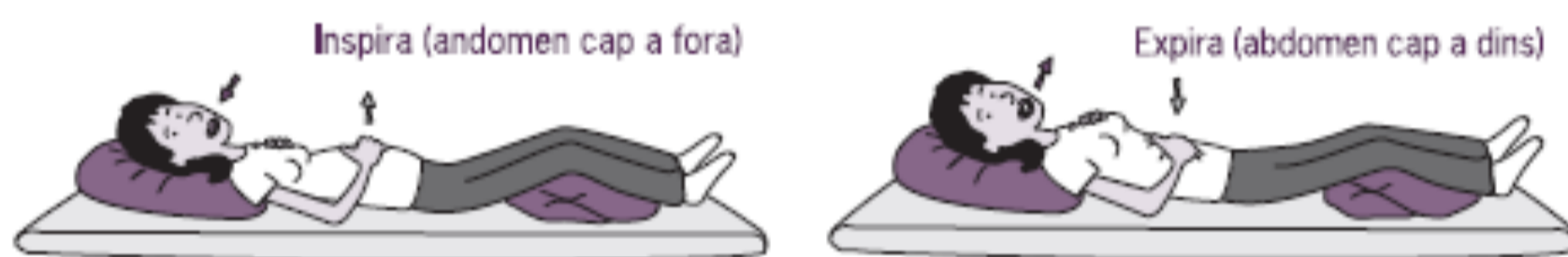
**A l'Hospital Universitari Sant Joan de Reus (HUSJR) fem fisioteràpia a aquests pacients des del seu ingrés hospitalari a l'UCI o a planta, de manera ambulatoria o domiciliària.**

En els anys posteriors a aquesta pandèmia pot haver-hi molts pacients amb discapacitat amb relació a la COVID-19 i la rehabilitació serà crucial i determinant en la recuperació d'aquests pacients (Wang TJ, 2020).

L'evidència científica actual proposa **programes de rehabilitació compostos per fisioteràpia motora i respiratòria.**

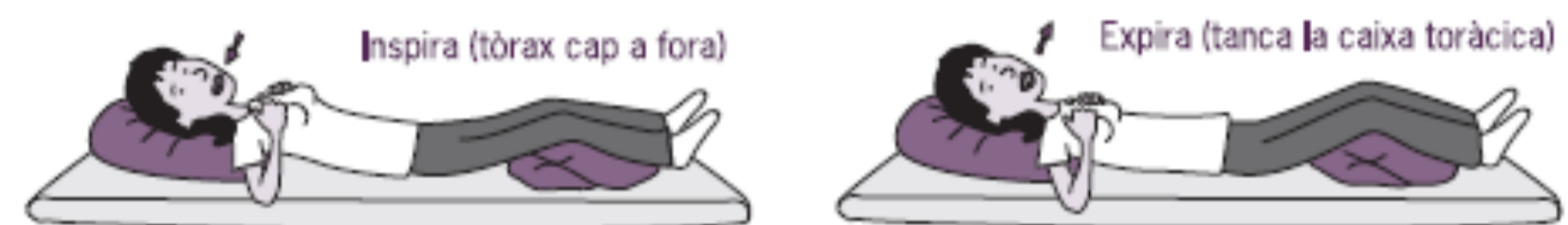
## RESPIRACIÓ ABDOMINODIAFRAGMÀTICA

- Col·loca les mans sobre l'abdomen
- Agafa aire pel nas lentament i profundament al mateix temps que infla la panxa
- Tot seguit, bufa lentament al mateix temps que amagues la panxa endins



## RESPIRACIÓ COSTAL O TORÀCICA

- Col·loca les mans a la part alta del tòrax (damunt del pit)
- Agafa aire pel nas imaginant que el portes cap a les mans
- Tot seguit, bufa lentament, al mateix temps que fas una petita pressió amb les mans tancant la caixa toràcica
- Repeteix l'exercici amb les mans col·locades a la part baixa del tòrax (sota el pit)

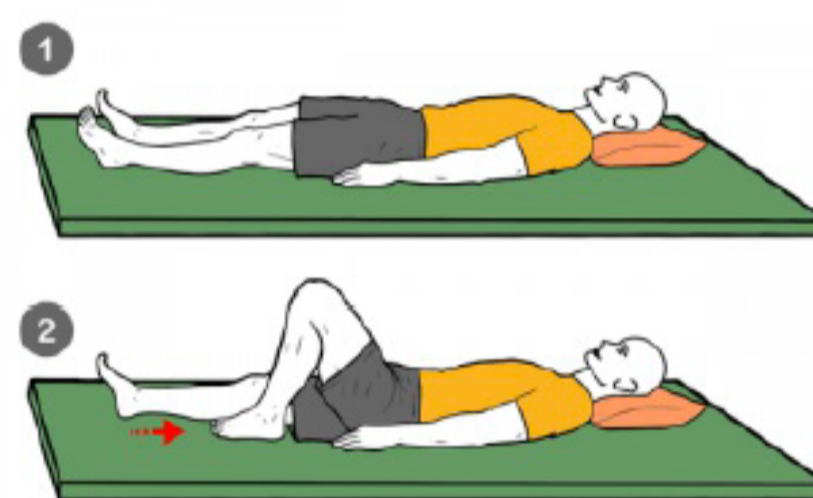


## EXPANSIÓ TORÀCICA

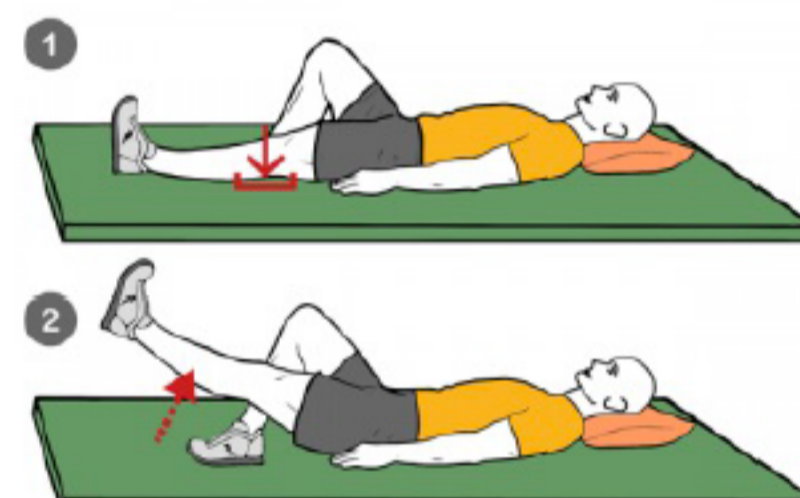
- Agafa un bastó amb les mans
- Eleva els braços amunt, al mateix temps que agafes aire pel nas
- Baixa lentament els braços al mateix temps que treus l'aire per la boca



### Flexión activa de rodilla



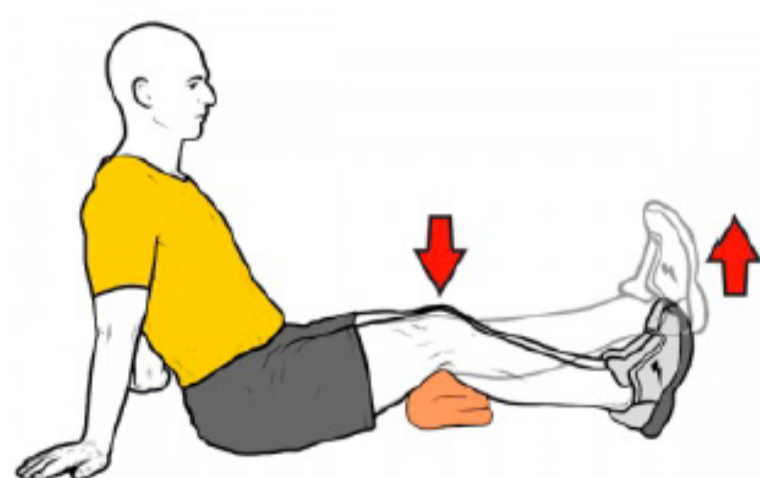
### Elevación de una pierna en extensión



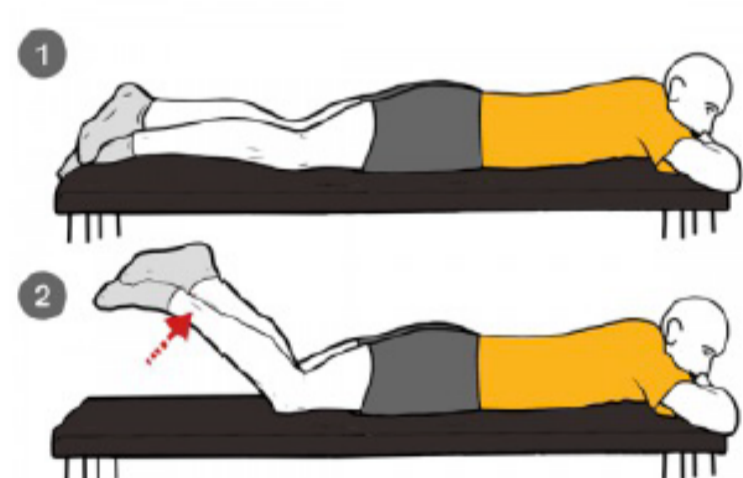
### Flexión de cadera sentado



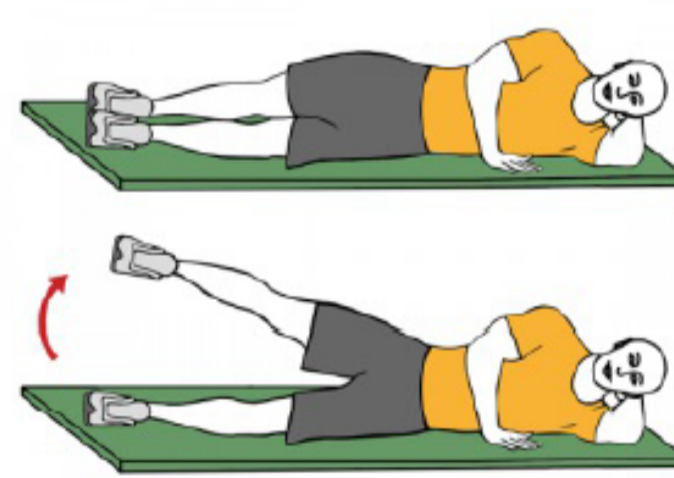
### Extensión de rodilla con apoyo en toalla



### Curl femoral con ayuda de la otra pierna



### Abducción de una pierna recostado en el suelo



### Elevación de la pelvis tumbado boca arriba pies apoyados



### Abduccion de cadera con apoyo en silla



### Extensión de pierna sentado



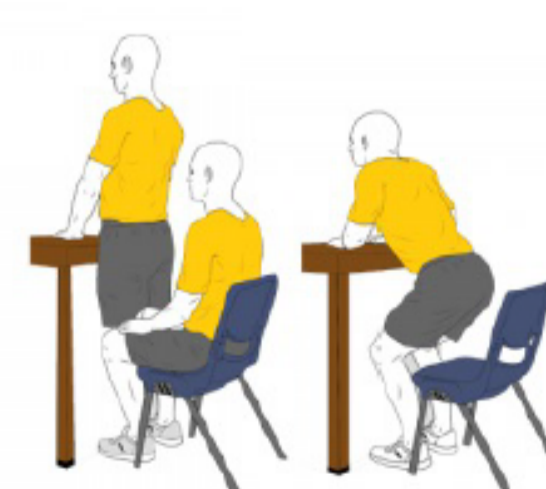
### Extensión de piernas con activación del adductor



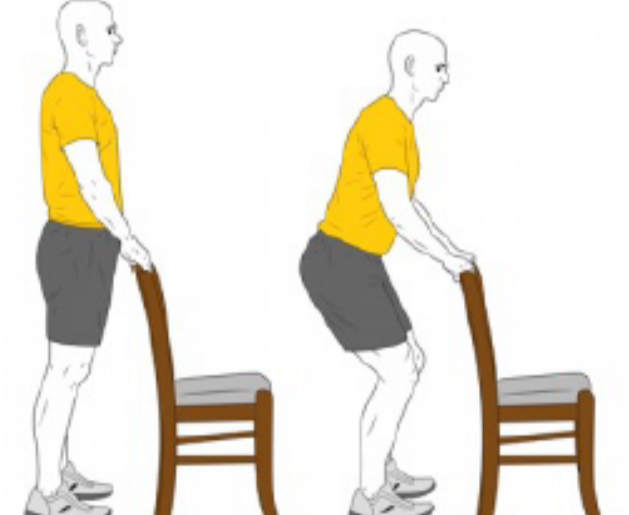
### Flexión de cadera apoyo en silla



### Levantarse de la silla con apoyo



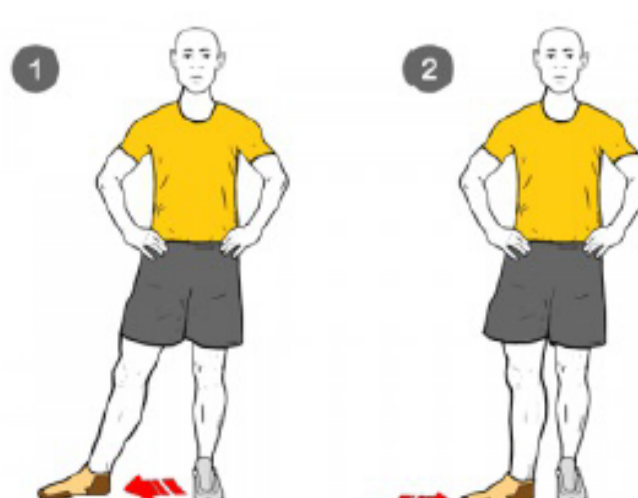
### Media sentadilla con apoyo



### Extension de cadera de pie con apoyo



### Deslizamiento lateral aductor



### Elevación de talones de pie apoyado

